

Poissons

Bar et croque-monsieur comté / coppa / truffe



1h05 **50 min** **15 min** **0** **493**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

520 g **Filet(s) de bar**
1 **Huile d'olive**
20 g **Beurre**
1 **Sel**

Ingrédients pour le Croque-monsieur

8 tranche(s) **Pain de mie**
100 g **Comté**
4 tranche(s) **Coppa**
50 g **Truffe**
50 g **Beurre**
1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation de la truffe

- 1 Prendre la truffe et la passer sous un filet d'eau froide pour enlever la terre en la nettoyant avec une petite brosse.
- 2 Bien la sécher dans du papier absorbant puis la tailler très finement à l'aide de la mandoline c'est à dire environ 1mm.
- 3 Réunir toutes les parures puis les hacher très finement à l'aide du couteau éminceur et les débarrasser dans un saladier.
- 4 Les mélanger avec de l'huile d'olive pour obtenir une sorte de condiment qui ne soit pas liquide mais lié.
- 5 Réserver les copeaux sur une petite assiette et les couvrir avec un papier absorbant légèrement humide afin d'éviter qu'ils ne sèchent.

Étape 2

Préparation des Croque-monsieur

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
Mettre le beurre dans un petit saladier et le faire fondre

- 2 au micro-ondes.
- 3 Étaler la moitié des tranches de pain de mie sur la planche à découper et beurrer une face à l'aide du pinceau et du beurre fondu.
- 4 Sur ces tranches, déposer une tranche de comté puis une tranche de coppa, quelques copeaux de truffe puis de nouveau une tranche de comté.
- 5 Réserver quelques copeaux de truffe pour le dressage.
- 6 Prendre les tranches de pain de mie restantes et les beurrer sur les deux faces puis déposer pour fermer les Croque-monsieur.
- 7 Prendre une plaque allant au four couverte de papier sulfurisé et y déposer les Croque-monsieur.
- 8 Poser une nouvelle feuille de papier sulfurisé par dessus, puis une nouvelle plaque ou un plat allant au four pour presser les Croque-monsieur afin qu'ils restent bien plats.
- 9 Enfourner pendant 10 à 15 minutes suivant la puissance du four jusqu'à ce que le pain de mie soit bien croustillant et que le comté soit fondu.

Étape 3

Cuisson du bar

- 1 Préparer une assiette couverte de papier absorbant.
- 2 Passer le doigt sur le côté peau des pavés pour s'assurer qu'il ne reste plus aucune écaille.
- 3 Sur ce même côté peau, pratiquer deux incisions à intervalles réguliers dans le sens le plus long du pavé.
- 4 Cela va éviter au poisson de se déformer durant la cuisson.
- 5 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif et y ajouter un filet d'huile d'olive.
- 6 Lorsque l'huile est chaude, assaisonner de sel tous les côtés des pavés et les saisir sur feu vif côté peau.
- 7 Réduire le feu et cuire les pavés de bar à l'unilatéral pour obtenir une chair moelleuse et une peau croustillante.
- 8 Couper le feu lorsque la chair du poisson n'est plus translucide sur les côtés et qu'elle est devenue blanche puis retourner les filets et ajouter le beurre.
- 9 Arroser les pavés de bar avec le beurre quand il est bien moussant durant 30 secondes puis les débarrasser sur le papier absorbant et les réserver au chaud.

Étape 4

Finition des Croques

- 1 Sortir les Croque-monsieur du four et les déposer sur la planche.
- 2 Avec le couteau scie, les parer et les couper en deux.

Étape 5

Dressage

- 1** Dresser une moitié de Croque-monsieur sur assiette puis le pavé de bar par-dessus.
- 2** Déposer la dernière moitié du Croque-monsieur et ajouter quelques copeaux de truffe.
- 3** Dresser à côté la marmelade de truffe.